

# PERFIL DA SAÚDE E ESTADO NUTRICIONAL DO TRABALHADOR UNIVERSITÁRIO

Talita Monteiro de Souza<sup>1</sup>; Waldiney Pires Moraes<sup>2</sup>; Daniel Santos de Castro<sup>3</sup>; Xaene Maria Fernandes Duarte Mendonça<sup>4</sup>; Marivânia de Souza Silva<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Estudante do Curso de Bacharelado em Engenharia de Pesca - ICTA - Ufopa; E-mail: talita.monteirods@gmail.com,

<sup>2</sup> Docente do Curso de Farmácia - Isco - Ufopa; E-mail: waldineypires@gmail.com;

<sup>3</sup> Nutricionista – DSQV – Ufopa; E-mail: d\_decastro@hotmail.com;

<sup>4</sup>Docente - ICS - UFPA; E-mail: xaene@hotmail.com;

<sup>5</sup> Estudante do Curso Bacharelado em Gestão Pública e Desenvolvimento Regional - ICS - Ufopa; E-mail: marivaniaufrj@hotmail.com.

**RESUMO:** Estudos confirmam que o homem atual põe a saúde em segundo plano, principalmente quanto aos hábitos e práticas alimentares regionais de consumo de alimentos locais de elevado valor nutritivo e padrões alimentares. A responsabilidade é dividida entre a sociedade, setor produtivo privado e setor público sendo caminho para a construção de modos de vida com a finalidade de divulgar a saúde e a prevenir doenças. Para promover a alimentação saudável é necessário ampliar e fomentar a autonomia decisória dos indivíduos para que escolham e adotem de práticas alimentares saudáveis. Esta pesquisa objetivou incentivar a saúde, analisando hábitos alimentares de servidores da Universidade Federal do Oeste do Pará (Ufopa), bem como propor estratégias de intervenções nutricionais. Foi aplicado questionários aos servidores da Ufopa no período de outubro de 2014 a setembro de 2015. A pesquisa do tipo analítica descritiva envolvendo a tomada de medidas antropométricas. Em geral foram entrevistados 206 servidores da Ufopa. Dos funcionários entrevistados, 131 (63.59%) dos estavam com excesso de peso.

Realizaram-se campanhas de saúde nutricional e orientações de boa alimentação. Foi feito acompanhamento do Nutricionista e a partir deste verificou-se que 47 servidores que estavam com excesso de peso obtiveram um IMC abaixo de 25 Kg/m<sup>2</sup>, num total de 121 servidores (58.74%).

**Palavras-chave:** alimentação; nutrição; funcionários públicos.

## INTRODUÇÃO

Desde a segunda metade do século XX ocorrem transformações nos padrões socioeconômicos e culturais da população, alterando o modo de vida da humanidade. Muitos avanços importantes contribuíram para aumentar e melhorar a vida do homem, e incrementar mudanças marcantes que influenciaram no processo saúde-doença, tais como as alterações nos hábitos alimentares e no gasto energético relacionado às atividades do cotidiano, laborais e atividade física recreativa (SALAROLI et al., 2007).

Estudos confirmam que o homem contemporâneo põe a saúde em segundo plano, enfatizando no resgate de hábitos e práticas alimentares regionais de consumo de alimentos locais de elevado valor nutritivo e padrões alimentares mais variados desde início da vida até a idade adulta e a velhice (WILLET, 2009).

A responsabilidade compartilhada entre sociedade, setor produtivo privado e setor público é o caminho para a construção de modos de vida que tenham como objetivo central a divulgação da saúde e a prevenção das doenças. Assim, para promover a alimentação saudável é necessário ampliar e fomentar a autonomia decisória dos indivíduos e grupos por meio do acesso a informação objetivando a escolha e adoção de práticas alimentares (e de vida) saudáveis (BRASIL, 2005). Em função disso, esse estudo teve a finalidade de incentivar a saúde, analisando hábitos alimentares de servidores da Universidade Federal do Oeste do Pará (Ufopa) e adicionalmente realizando estratégias de intervenções nutricionais.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

O Programa "Nutrição na Porta de Entrada" surgiu para melhor compor o exame admissional de docentes da Universidade Federal do Oeste do Pará (Ufopa). Exame no qual a partir da triagem nutricional os docentes são classificados em: sem excesso de peso; com excesso de peso e sem outros fatores de risco nutricional; e, com excesso de peso e presença de outros fatores de riscos nutricionais, esses últimos são os elegíveis a participar do programa.

**Coleta e análise dos dados** – Para obtenção dos dados foram aplicados questionários aos servidores da Ufopa no período de outubro de 2014 a setembro de 2015, onde cada participante era orientado sobre o objetivo e o procedimento que se utilizará na pesquisa através da leitura e entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. A pesquisa do tipo analítica descritiva envolvendo a tomada de medidas antropométricas (peso, altura, IMC, dobras cutâneas e circunferência da cintura), coleta de informações a respeito de práticas alimentares e de exercício físico, perfil socioeconômico, e dos fatores que influenciam na escolha dos alimentos pelos servidores.

Nas consultas mensais subsequentes, avaliam-se os resultados parciais da variação da massa corporal, para, quando necessário, reajustar os cálculos da necessidade. Nesses contatos, discute-se as eventuais dificuldades encontradas no cumprimento do plano alimentar e esclarecimentos de dúvidas, para assim melhorar a adesão e ampliar as chances de alcançar os objetivos. É enfatizada, ainda, a importância da adoção de hábitos alimentares saudáveis e da prática de atividade física para a melhoria da qualidade de vida.

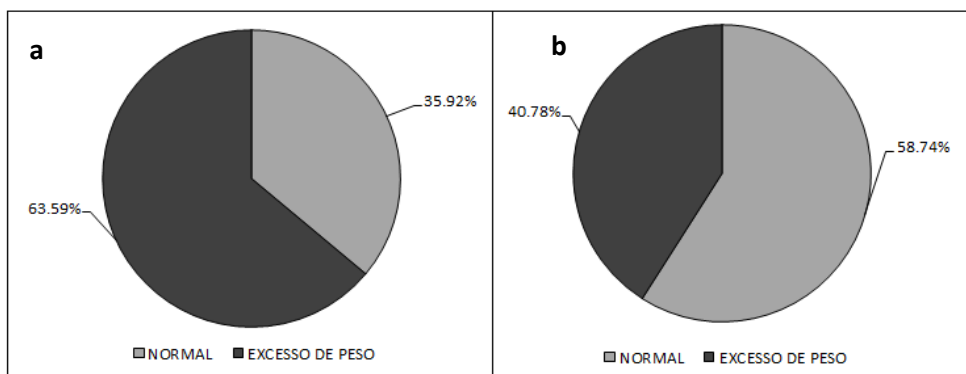
Para tabulação dos dados utilizou-se a técnica estatística descritiva a partir de gráficos e tabelas distribuída em planilha do Microsoft Excel (versão 2007).

**Fatores Dietéticos:** os dados dietéticos (consumo alimentar) coletados foram processados através do Programa Nutrilife versão 8.1, para a obtenção dos valores de energia, carboidratos, proteínas e lipídeos e dos micronutrientes, vitaminas C, vitamina E, tiamina, riboflavina, niacina, B<sub>6</sub>, folato, B<sub>12</sub>, e para os minerais, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, zinco e selênio consumidos por cada servidor participante. Os dados obtidos nesse estudo serão correlacionados com os realizados com servidores de duas escolas municipais.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No total, com a aplicação dos questionários, foram coletadas informações de 206 servidores da Ufopa. Anteriormente ao acompanhamento do nutricionista verificou-se que 154 pessoas das entrevistadas demonstraram apresentar risco de complicação metabólica.

Dos funcionários entrevistados, 131 (63.59%) dos estavam com excesso de peso, ou seja, apresentavam IMC (Índice de Massa Corporal – Massa (Kg) dividida pela altura (m) ao quadrado) com valores  $\geq 25,0$  kg/m<sup>2</sup>, resultado semelhante ao de Conceição et al. (2006) em estudo realizado na Universidade de Brasília (UNB) com servidores universitários, onde houve uma prevalência de 56,8% de sobrepeso/obesidade. Também em outra instituição pública de ensino superior foi encontrada uma alta prevalência de sobrepeso e obesidade, entre docentes e técnicos administrativos, 39,3% (TONINI; BROLL; CORREA, 2013). Uma pesquisa de Oliveira et al. (2011) realizada na Universidade Federal de Viçosa mostrou, em relação ao IMC, que a maioria dos professores foram classificados com excesso de peso (51,04%).



**Figura 1** - Classificação do IMC (Kg/m<sup>2</sup>) antes (a) e após (b) ao acompanhamento do Nutricionista

Realizaram-se orientações de boa alimentação. Foi feito acompanhamento do Nutricionista e a partir deste verificou-se que 47 servidores que estavam com excesso de peso obtiveram um IMC normal, num total de 121 servidores (58.74%). Observou-se também que 93 pessoas que tiveram acompanhamento diminuíram a circunferência da cintura, estudos mostram que a obesidade abdominal, avaliada pela circunferência da cintura (CC), prevê o risco de obesidade relacionada com a saúde (MISRA; SHRIVASTAVA, 2013).

O aumento no consumo de alimentos processados, ricos em gordura, açúcar e sal, associado ao menor gasto energético diário devido à redução da atividade física, explicam as tendências crescentes de sobrepeso e obesidade na população e também das DCNT associadas, no Brasil (BRASIL, 2005).

### CONCLUSÕES

Verificou-se a importância de programas de promoção da saúde, principalmente por meio de intervenções nutricionais.

### AGRADECIMENTOS

A Pró-Reitoria da Cultura, Comunidade e Extensão – Procce pela bolsa concedida à pesquisa.

### REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira: Promovendo a Alimentação Saudável**. Brasília: MS, 284 p. Série A, 2005.
- CONCEIÇÃO, T. V.; GOMES, F. A.; TAUIL, P. L.; ROSA, T. T. Valores de pressão arterial e suas associações com fatores de risco cardiovasculares em servidores da Universidade de Brasília. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v.86, n. 1, p. 26-31, 2006.
- MISRA, A.; SHRIVASTAVA, U. Obesity and dyslipidemia in SouthAsians. **Nutrients**, vol.5, n.7, p. 2708 – 33, 2013.
- OLIVEIRA, R. A. R.; MOREIRA, O.C.; NETO, F.A.; AMORIM, W.; COSTA, E. G.; MARINS, J. C. B. Prevalência de sobrepeso e obesidade em professores da Universidade Federal de Viçosa. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 24, n. 4, p. 603-12, 2011.
- SALAROLI, L. B.; BARBOSA, G. C.; MILL, J. G.; MOLINA, M. C. B. Prevalência de síndrome metabólica em estudo de base populacional, Vitória, ES – Brasil. **Arquivo Brasileiro de Endocrinologia Metabólica**, v. 51, n. 7, p. 1143-1152, 2007.

TONINI, E.; BROLL, A. M.; CORRÊA, E. N. Avaliação do estado nutricional e hábito alimentar de funcionários de uma instituição de ensino superior do oeste de Santa Catarina. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 37, p. 268-279, 2013.

WILLET, W. O que faz bem ao coração. **Época**, n.574, p. 78-78, 2009.